



VAN RIJTHOVEN  
HEEFT INHAALRACE  
EINDELIJK KUNNEN  
INZETTEN

**WERKEN  
AAN  
MENTALE  
HARDHEID**



**H**oe imposant zijn postuur ook is, eenmaal op de praatstoel blijkt Tim van Rijthoven veel meer dan fysieke kracht in zich te hebben. Waar je misschien stoere taal verwachtte, spreekt de krachtpatser op ingetogen, bijna bedeesde toon over zijn loopbaan en zijn toekomst. De 24-jarige Brabander wordt al enige tijd als talent beschouwd, mag ook gerust in die categorie worden geplaatst, maar de resultaten weerspiegelden dat tot nog toe onvoldoende. De oorzaak? Hij is eigenlijk te sterk, zo je dat al zou kunnen zijn.

Zijn imponerende spiergestel liet het nogal eens afweten de afgelopen jaren. Met als uitvloeisel dat hij vaker in de lappenmand bivakkeerde dan op de tennisbaan zijn kunsten vertoonde. Tallon Griekspoor volgde vanaf 2015 ongeveer hetzelfde pad als Van Rijthoven, maar speelde tot eind 2021 zo'n driehonderd wedstrijden meer dan Van Rijthoven, die overigens wel een jaar jonger is. Het geeft aan hoe vaak Van Rijthoven de afgelopen noodgedwongen aan de zijlijn stond. Driehonderd partijen is een immens verschil en die kloof dicht je niet zomaar.

'Vanaf mijn 17de ben ik vaak geblesseerd geweest. Ik sloeg in die jaren net wat harder dan de rest gewoon vanwege mijn lichaamsbouw. Als ik terugkijk serveerde ik misschien wel te hard voor wat mijn lijf aankon. De pezen en gewrichten kregen teveel te verduren. Dus ja, als je zegt dat ik te sterk was dan zit daar zeker een kern van waarheid in. Het leidde

tot langdurige blessures aan mijn elleboog, mijn liezen en een polsblessure die een operatie noodzakelijk maakte. En zo was er telkens wel iets waardoor ik werd teruggeworpen', aldus Van Rijthoven.

**'IK HEB ECHT MOMENTEN GEHAD DAT IK HET NIET MEER ZAG ZITTEN. DACHT SERIEUS AAN STOPPEN'**

Een jaar geleden verbeterde zijn fysieke situatie, daarna liet het blessurespook eindelijk een jaartje verstek gaan en dat leidde meteen tot een sprong van bijna negentig posities op de wereldranglijst (van ATP-347 naar ATP-261) en een min of meer geslaagd seizoen. '2021 ben ik redelijk pijnvrij doorgekomen en dan zie je dat de resultaten ook komen. Het moeilijke in de periode daarvoor was om gemotiveerd te blijven. Ik was er steeds niet voor een paar weken, maar voor maanden uit. Ik heb echt momenten gehad dat ik het niet meer zag zitten. Ik dacht serieus aan stoppen. Wat me op de been hield was dat ik mezelf later niet wilde verwijten dat ik mezelf geen eerlijke kans op een carrière had gegeven.'

Griekspoor begon net als Van Rijthoven in 2015 als professioneel tennisser. De nummer twee van Nederland maakte vorig jaar indruk door liefst acht challengertitels te veroveren, een record. Daarmee kwam Griekspoor voor het eerste ruim in de top100 en is hij zeker van deelname aan de Grand Slamtoernooien. Dat is voor Van Rijthoven nog een utopie, hoewel hij na enkele afzeggingen kon debuten in het kwalificatietoernooi van de Australian Open. 'Tallon (Griekspoor, red.) heeft in die zes jaar dat wij allebei prof zijn driehonderd

*'De verklaring voor het feit dat zij **HARDER ZIJN GESTEGEN** zit hem **TOCH IN HET GEBREK** aan wedstrijden in het verleden. **JE MIST** dan net de **ERVARING** en de kennis op de **BELANGRIJKE MOMENTEN'***

wedstrijden meer gespeeld dan ik. Dat is zoveel ervaring, zoveel wedstrijdritme en kennis, die je opdoet. Dat loop ik op hem en anderen achter. Daarom was afgelopen seizoen het doel om zoveel mogelijk partijen af te werken en dat is aardig gelukt.'

Dat deed hij afwisselend op de ITF World Tour en in de ATP challengers. Wat daarbij opviel was dat Van Rijthoven zich in de challengers, een niveau hoger dan de World Tour, prima kon meten met de concurrentie, maar dat op bijna geen uitzondering na hij partijen nipt verloor. Ook tegen jongens als bijvoorbeeld de Franse Amerikaan Maxime Cressy en de Slowaak Alex Molcan. Leeftijdgenoten van Van Rijthoven die zich nadrukkelijk manifesteerden in 2021 en zichzelf begin dit jaar terugzagen op een plaats net binnen of net buiten de top100. 'De verklaring voor het feit dat zij harder zijn gestegen zit hem toch in het gebrek aan wedstrijden in het verleden. Je mist dan net de ervaring en de kennis op de belangrijke momenten en dan zie je zo'n close partij toch nog uit je handen glippen. Op die momenten wilde ik nogal eens heel zenuwachtig worden en dan sta je daar plots met een dikke arm. Ik heb tegen beiden voor gestaan. Tegen Molcan stond ik 5-3 en 30-0 op eigen service in de derde set. ►



Op dat moment besepte ik dat ik me bij een zege sowieso had geplaatst voor het kwalificatietoernooi van de Australian Open. Dat spookt dan door je hoofd. Dat probeer ik uit te bannen, maar ik ben iets meer een denker dan een doener. Dan begint het te malen en leidt het tot een doemscenario. Dat is funest, zeker voor een topsporter.'

Wat dat betreft heeft hij in Botic van de Zandschulp een voorbeeld. Ook de man uit Veenendaal maakte zichzelf vroeger nogal eens gek op de baan met als gevolg een onnodige nederlaag. VdZ heeft de knop weten om te zetten. 'Vergeet niet dat hij ook een geweldige tennisspeler is. Maar het klopt dat het niet alleen gaat om een bal zo goed mogelijk over het net te rossen. Er komt veel meer bij kijken. Aan het mentale aspect moet bij mij nog wel wat worden gesleuteld.'

Dat doet hij niet alleen. In zijn begeleider van bondswege, Paul Haarhuis, had hij de laatste maanden een prima sparringpartner als het ging om mentale weerbaarheid. De wegen van het tweetal hebben zich eind vorig jaar gescheiden, omdat de vroegere wereldkampioen dubbel zich binnen de KNLTB alleen nog gaat richten op de Davis Cup. Zijn rol als travelling coach is verleden tijd. 'Ik ga op zoek naar iemand waarmee ik op dat gebied een klik heb en in wie ik vertrouwen heb. Dat kan ook best iemand zijn die niets met tennis van doen heeft. Met die forehands, volleys, backhands en opslagen zit het

wel goed. Alles kan altijd nog beter maar de basis is prima. Om het verschil te maken tussen winst en verlies gaat het ook om de mindgame en daar is nog een wereld voor mij te winnen.'

Van Rijthoven is voorlopig, net als Jesper de Jong, binnen de bond aangewezen op Raymond Knaap, de voormalig coach van Robin Haase. In de loop van dit jaar zoekt hij in samenspraak met KNLTB-topsportmanager Dennis Sporrel naar een oplossing wat betreft het meereizen. Dat probleem gaat pas spelen wanneer hij zich meer gaat toelagen op de toernooien op hardcourt, waar De Jong liever gravel onder de voeten heeft. 'Ik vind het hartstikke jammer dat Haarhuis is gestopt. Ik heb eigenlijk het hele jaar met hem gereisd. Ik heb samen met hem de stappen gezet, die ik gezet heb. Daarbuiten beschouw ik hem ook als een vriend. We kunnen, ondanks het leeftijdsverschil, heel goed met elkaar opschieten. Dus ja, voor mij spijtig, maar ik kan hem moeilijk tegenhouden en dat zou ik ook niet willen.'

**HAARHUIS:** *'Tim denkt op de baan over veel dingen na, maar dat doen alle spelers. Het is de kunst om daarmee om te gaan'*



'BEGRIJP ME NIET VERKEERD, IK HAD **UITERAARD LIEVER ZELF** OP DE PLEK VAN **VAN DE ZANDSCHULP** GESTAAN. **IK WIL ZO RUILEN, NO HARD FEELINGS, HAHA'**

Haarhuis beaamt met zowel Van Rijthoven als De Jong fijn samengewerkt te hebben. Zijn baan werd echter te druk in combinatie met zijn privésituatie. De Brabander koos ervoor meer tijd met zijn gezin door te brengen. Hij werkte slechts een jaar met beide spelers maar bouwde in die korte periode een band met ze op. 'Je moet een klik hebben, net zoals wij dat vroeger met Alex Reijnders hadden. Tim denkt op de baan over veel dingen na, maar dat doen alle spelers. Het is de kunst om daarmee om te gaan. Om de onrust, zeker op belangrijke punten, uit te bannen en de focus te houden op waar het om gaat: die partij eruit trekken. Hij moet daar dagelijks aan werken, ook in de trainingen. Ik heb hem ook

cursusmateriaal aan de hand gedaan. Schrijf dingen op waar je iets aan denkt te hebben. In mijn ogen is het goed dat ze zolang mogelijk in een groep, hoe klein die ook is, blijven reizen. Dan stimuleer je elkaar voortdurend. Bovendien is het leuker om in deze fase van je loopbaan niet alleen de wereld te hoeven overgaan. En over de begeleiding later in het jaar hoeven ze zich geen zorgen te maken. Ik weet zeker dat daar een goede oplossing voor wordt gevonden.'

Vervanging is echter lastig, zeker als je als tennisprof de weg omhoog hebt gevonden aan de zijde van iemand in wie je gelooft. Maar binnen de bond liggen de mogelijkheden sowieso niet voor het oprapen. Soms komt iets met vallen en opstaan voor elkaar. Zie opnieuw het proces waarin Van de Zandschulp afgelopen seizoen in verzeild raakte. Die vond uiteindelijk na de US Open in Peter Lucassen de gedroomde coach. Maar de weg daarnaartoe was langs bergen en dalen gegaan. De samenwerking met Dennis Schenk, die ook Griekspoor begeleidde, liep al snel op niets uit; Lucassen kwam in beeld ten tijde van Roland Garros maar verdween net zo snel als hij gekomen was. Waarna Michiel Schapers als interim-coach fungeerde tijdens Wimbledon en de US Open. Het weerhield VdZ er niet van om toch een doorbraakseizoen neer te zetten. Een coach is geen heilige. ►

Een wapenfeit waar ook Van Rijthoven zich aan kan vastklampen. Net als Jesper de Jong trainde Van Rijthoven op het NTC in Amstelveen regelmatig met Van de Zandschulp en Griekspoor. De demarrage van genoemd duo moet de geboren Brabander een prikkel hebben gegeven. 'Dat is zeker zo. Als die gasten die sprong kunnen maken, waarom zou ik het dan niet kunnen? Dat is een hele positieve prikkel. Wat Van de Zandschulp heeft gedaan in New York is ongelooflijk. De kwartfinale van een Grand Slam. En dat eigenlijk uit het niets, want hij had ook in één van de kwalificatiepartijen al kunnen verliezen. Daarna begon Griekspoor aan zijn unieke opmars in de challengers. Ik denk dat hij toch ook geïnspireerd was geraakt door het kunstje van Botic op de US Open. Het komt erop neer dat je elkaar alleen maar beter kunt maken. Begrijp me niet verkeerd, ik had uiteraard liever zelf op de plek van Van de Zandschulp gestaan. Ik wil zo ruilen, no hard feelings, haha. Er is voor dit duo een andere situatie ontstaan. Financieel is er ook veel meer lucht, waardoor je kunt investeren in je team, in trainingen, enzovoort.'

In 2015, op 18-jarige leeftijd, maakte Van Rijthoven zijn debuut in de Nederlandse Davis Cupselectie. Een jaar later maakte hij daar nogmaals deel van uit,

totdat het blessurespook zijn intrede deed. Van de zomer van 2017 tot eind 2018 werd hij begeleid door niemand minder dan Wimbledonkampioen Richard Krajicek, maar aan die samenwerking kwam een einde. Deels omdat de toernooirecteur van het ABN AMRO World Tennis Tournament zelf minder wilde reizen en deels omdat Van Rijthoven door lichamelijk ongemak te weinig aan spelen toekwam. Naarmate de tijd vorderde sloeg niet alleen de twijfel bij de speler zelf, maar ook bij anderen toe of hij zijn belofte ooit zou inlossen.

Zelf doet hij er alles voor om te slagen als tennisprof. Drie jaar geleden verhuisde hij met zijn vriendin van Roosendaal naar Amstelveen om dichterbij het NTC te wonen. Een prettige bijkomstigheid was dat Schiphol bij wijze van spreken om de hoek ligt en een beetje tennisprof reist zich uiteraard suf. Hij moest even slikken toen hij de Brabantse stad, waar hij opgroeide, achter zich moest laten. In de privésfeer liep het allemaal niet op rolletjes. In zoverre dat hij de laatste jaren het contact met zijn vader (Ton, red.) verbrak. 'Hij had erg weinig aandacht voor de persoon Tim en was eigenlijk alleen maar geïnteresseerd in de tennisser Tim. Daar kon ik niet zoveel mee en dus houd ik hem al een tijdje op afstand.'



'IK BEN **ERVAN OVERTUIGD** DAT IK OP EEN GOEDE DAG VAN VEEL SPELERS, DIE VEEL **HOGER STAAN, KAN WINNEN**'

Van Rijthoven kijkt niet om in wrok, maar reikhalzend vooruit. 'Dan praat je met de begeleidingsstaf over het nieuwe seizoen en komt er als doel uit dat je aan het einde van het seizoen achter je naam minimaal een eentje wilt hebben staan. Niet alleen een 1, want dan zou ik de wereldranglijst aanvoeren, haha. Dat is echt te hoog gegrepen, maar wel altijd het ultieme doel. Ik ben ervan overtuigd dat ik op een goede dag van veel spelers, die veel hoger staan, kan winnen. Maar misschien nu net niet van Djokovic of Medvedev. Wat ik met dat streven in 2022 bedoel is dat het eerste van de drie cijfers een 1 moet zijn want dat betekent dat ik in de top200 terecht ben gekomen.'

Het liefst zie ik een getal met twee cijfers want dan heb ik een reuzensprong gemaakt naar de top100. Maar met een positie tussen 100 en 200 zou ik tevreden zijn want dat houdt in dat ik in elk geval de kwalificaties van alle Grand Slamtoernooien kan spelen. Van daaruit gaan we verder bouwen.'

Hij is strijdbaar en is vastbesloten de in 2021 ingeslagen weg voort te zetten. De toekomst ziet er hoopgevend uit. Als de krachtpatser nu eens voor langere tijd gevrijwaard blijft van blessures en hij het doemdenken kan uitbannen, ligt een mooie toekomst in het verschiet. ●